



# Quant temps pot durar una relació de follamics?

[inicentrareport]Tenir una relació de follamics amb algú pot ser molt divertit, però també molt complicat. És per això que, segons alguns experts de salut mental, **no s'hauria de prolongar gaire en el temps.**

Es tracta d'una relació on hi ha sexe esporàdic, sense compromís, però la base de la relació és l'amistat. És molt difícil mantenir aquest tipus de relacions en el temps sense que comencin a aparèixer problemes. Per aconseguir-ho, **és molt important que hi hagi comunicació i que ambdues parts siguin sinceres.**

Sol passar que un dels dos comença a sentir coses per l'altra persona i, tot i que no ho digui, viu amb l'esperança que la relació evolucioni i convertir-se en parella. Però això només passa en un 15% dels casos. **En un 31%, en canvi, l'amistat s'acaba trencant definitivament.** Per tant, és imprescindible parlar amb l'altra persona sobre com et sents per tal de gestionar a temps els petits problemes que puguin sorgir.

Segons la psicòloga Valdepeñas, el temps màxim per saber si una relació de follamics pot convertir-se en una relació de parella és d'entre **mig any i un any**. Això, però, és el temps màxim i tirant cap a l'alça. Així doncs, si fa molt de temps que tens un follamic/ga i estàs sentint coses cap a ell/a, et recomanem que ho parlis amb ell/a per **veure si és recíproc i poder prendre una decisió.**

[ficentrareport]